

# EN SU PUNTO

— UNA PROCESIÓN DE VIVOS COLORES LLENA LA DESPENSA Y LA NEVERA. DEL MAR NOS LLEGA UNA VISITA MUY ESPECIAL. —



**Cuestión de química.** Lloramos al manipular las cebollas debido a su contenido en azufre, el cual se libera cuando las cortamos o las picamos.

## TODAS LAS CAPAS DE LA CEBOLLA

Blanca, roja, francesa, cebollino, cebolleta o chalota. Los diferentes matices que aporta este nutritivo vegetal sirven para enriquecer nuestros platos de una manera sencilla y económica. Averigua cómo son todas sus caras y cómo sacarles partido.



¿Qué tienen en común una cebolla y una naranja? Además de que se pueden comer juntas (por ejemplo, en una ensalada), ambas forman parte de esa lista de vegetales cuya presencia trasciende la cocina. Y no solo por el

aroma, sino también por las propiedades curativas que se les atribuyen. La cebolla, en particular, ha mantenido hasta nuestros días su fama como remedio casero para tratar diversas dolencias: desde la tos de los catarros hasta los problemas de circulación sanguínea. Pero ¿es eficaz? ¿Qué tipos de cebollas hay? ¿Cuáles son sus bondades nutricionales?

Empecemos por el final: sus cualidades, que son muchas. Muy baja en calorías y rica en sabor, la cebolla puede realzar cualquier plato, ya sean ensaladas, sofritos, guisos, carnes o pescados. Casi cualquier preparación que imaginemos –incluida la tortilla– puede combinarse con cebolla. Además, nos aporta fibra dietética, ácido fólico e importantes minerales para el organismo, como el calcio, el potasio o el fósforo. Y tiene otra peculiaridad: su riqueza en antioxidantes como los flavonoides y los compuestos azufrados que, entre otras cosas, son responsables de su olor (y de nuestras lágrimas).

Estos antioxidantes resultan buenos para la salud. Presentan “una importante función antiinflamatoria y antimicrobiana, por lo que actualmente se estudia su posible papel preventivo en enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes, algunos tipos de cáncer y enfermedades del aparato respiratorio”, detalla Ángeles Carbajal Azcona, profesora de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid. La quercetina, por ejemplo, se encuentra en una proporción muy elevada y favorece la circulación sanguínea, mientras que “los compuestos azufrados tienen un efecto mucolítico y expectorante cuando llegan a las vías respiratorias”, lo que explica que la cebolla sea el recurso estrella ante catarros y resfriados. Sin embargo, el consumo excesivo puede ocasionar flatulencias, debido a este contenido en compuestos de azufre. Para evitar los gases y mejorar la digestión, lo mejor es comerla cocida (al horno o hervida). Cruda o frita es más difícil de digerir.

**La cebolla nos aporta fibra dietética, ácido fólico e importantes minerales para el organismo, como el calcio, el potasio o el fósforo.**



Cuando vayas al mercado, escoge los ejemplares firmes. Cuida que no estén húmedos, que no tengan manchas y fíjate en su cuello (donde nace el tallo): si lo notas demasiado blando, la cebolla está aún verde o, por el contrario, pasada de maduración. En casa, basta con ponerlas en un lugar fresco y seco.

### **NO LLORES (TANTO).**

Para cortar una cebolla sin llorar no hace falta usar una escafandra ni echarle sal o vinagre. Si no quieres derramar tantas lágrimas, lávala antes de pelarla. Eso eliminará parte del compuesto azufrado de la superficie. Evita las corrientes de aire, ya que acercarán estos compuestos a las mucosas de tus ojos y tu nariz, irritándolas. Usa una tabla de cortar (mejor si es de resina) y, por supuesto, un cuchillo bien afilado y que no tenga muescas en la hoja. La idea es hacer cortes limpios sin machacar la pulpa.

### **CARAMELIZADA SIN AZÚCAR.**

La cebolla caramelizada es una de las guarniciones más utilizadas, y su elaboración es sencilla. Debemos escoger variedades dulces, limpiarlas y cortarlas en láminas finas. Después, calentamos un poco de aceite de oliva o de mantequilla en una sartén antiadherente, colocamos la cebolla y dejamos que se haga a fuego suave, con la sartén tapada. Es importante que el cocinado sea lento para que los jugos salgan poco a poco. La mezcla de estos fluidos con la grasa del aceite o la mantequilla es lo que produce la caramelización. Si estamos cortos de tiempo, podemos agregar una cucharadita de azúcar moreno y un poco de agua. La evaporación de esta, al haber estado en contacto con el azúcar, hará que se forme un caramelo que cubre la cebolla.



**Para evitar los gases y mejorar la digestión de este alimento, lo mejor es comerla cocida (ya sea al horno o hervida). Cruda o frita es más difícil de digerir.**



**Blanca**

De bulbo grande y casi siempre esférico, la utilizamos en la mayoría de los platos. Es el comodín de las cebollas, y existen dos tipos: la común, que tiene un sabor más pronunciado y algo picante, y la dulce, cuyo gusto es más suave y tiene un punto dulzón.

**GLOSARIO DE LA CEBOLLA**

Cuidado con el entusiasmo desmedido. No olvidemos que el papel de la dieta en la salud y en la prevención de enfermedades es consecuencia de todos los alimentos que comemos, y no de uno solo. Por eso, lo más recomendable es incluir la cebolla en nuestro menú cotidiano acompañada por otros alimentos saludables. Ahora bien... ¿qué cebolla elegir, si forma parte de una familia con cientos de variedades? Aquí van algunas sugerencias:



**Chalota (o escalonia)**

De color cobrizo y pequeño tamaño, tiene forma de un diente de ajo y recuerda un poco a su sabor. El gusto de esta cebolla, que se usa mucho en la cocina francesa como guarnición, resulta suave. Un dato: cuanto menor es su tamaño, más sabrosa suele ser.

vistosa: por eso se usa cruda en platos como el ceviche o las ensaladas, aunque también se emplea con frecuencia en salsas.

y refrescante, especialmente indicado para ensaladas y platos fríos de verano.



**Cebollita**

Fina y alargada, se parece más a un puerro que a una cebolla común, y está ahora en plena temporada, pues se recolecta un poco antes de madurar. Tiene un sabor delicado



**Cebollino**

Es conocido como *ciboulette* o cebolla de hoja, aunque la parte que se usa en gastronomía es el tallo, fino y hueco. El cebollino picado se emplea como hierba aromática (y decorativa), añadiéndolo al final en ensaladas, salsas y pescados.



**Cebollita francesa**

Pequeña pero de gran sabor. Tiene color champán y un aroma más delicado que otras variedades. Se usa en guarniciones, glaseada y para elaborar sofritos y guisos.



**Roja**

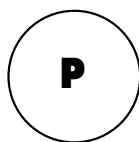
Su color, que va del rojizo al morado intenso, se debe a una presencia más acusada de antocianinas, un antioxidante. De sabor dulce y suave, es además



Es versátil, colorida y delicada. Dulce y a la vez un poco ácida. Sus múltiples matices convierten cualquier tipo de comida en una explosión de sabores. Y sus efectos beneficiosos para la salud no se pueden ignorar.

### Al comprar, elige bien

Ya sea para elaborar mermeladas, rellenos, salsas, o para comerlas al natural, recuerda que el truco para escoger los ejemplares más frescos es que sean firmes al tacto y que no tengan manchas ni magulladuras en la piel, pero sí un polvillo fino y blanquecino en su superficie: es indicativo de que han sido recogidas recientemente del árbol.



**P**uede que sea una de las piezas más socorridas del frutero. Da igual que resulte un alimento exquisito o que nos ofrezca una enorme versatilidad para cocinar; sus bondades en los fogones no se conocen tanto como las del baño: la ciruela tiene fama de ser un laxante natural. Pero ¿a qué se debe esta cualidad?

¿Qué otras propiedades tiene? ¿Varían mucho los nutrientes entre las piezas frescas y las pasas? Te contamos algunos secretos de esta fruta, que mejora tus platos mientras cuida tu salud intestinal.

No se trata de la fruta más vistosa del mercado, pero es riquísima y agradecida en la cocina. Podemos comerla fría o caliente, fresca o deshidratada, en el desayuno o la cena... e incluirla en todos los platos del menú de muy diversas maneras. Ya sea en mermeladas o al natural, como relleno de carnes o en postres, la ciruela se adapta a todo: desde la superficie de las tostadas hasta el interior de un pollo al horno.

Existen muchas variedades de esta fruta y algunas hasta tienen nombre propio. Es el caso de las ciruelas claudias, que se llaman así en honor a Claude de Valois, la primera esposa del rey Francisco I de Francia. Y hay más: Laetitia y Larry Ann, Santa Rosa, Golden Japan... Como la lista de nombres es larga y la podemos olvidar con facilidad, la manera más sencilla de clasificar esta fruta es por colores y por dulzor, el rasgo que determina sus distintos usos culinarios.

## ¿QUÉ LE PASA A LA CIRUELA?



## Como es una fruta delicada, conviene no comprar nunca más piezas de las que vayamos a consumir en ese periodo.

**Amarillas.** Muy jugosas, pero también ácidas; son las mejores para preparar mermeladas y gelatinas. Funcionan bien como relleno de carnes y aves, y como ingrediente de salsas agrídulces.

**Rojas.** También jugosas y algo más dulces, pueden comerse al natural y emplearse en las mismas recetas que las amarillas. Su color, más vistoso, invita a utilizarlas en tartas, sorbetes, helados y otros postres.

**Negras.** Su piel es oscura (a veces, azulada) y resultan muy dulces. Si preparamos una mermelada con ellas, tendremos que utilizar menos azúcar del que pondríamos con unas ciruelas amarillas. Por tanto, son más adecuadas para cocer y elaborar salsas de acompañamiento y guarniciones para otros platos.

**Verdes (o claudias).** Son las reinas de las ciruelas y las más dulces de todas. Una delicia para comer al natural y un ingrediente muy apreciado en repostería. Aportan un exquisito sabor a las recetas y evitan que añadamos tanto azúcar.

Como es una fruta bastante delicada (no suele durar en su punto más de tres o cuatro días), se recomienda comprar solo las que vayamos a consumir en ese periodo o, si no, congelarlas o utilizarlas para cocinar.

### **UN LAXANTE EFICAZ.**

Como todas las frutas, las ciruelas son un alimento saludable que debería formar parte de nuestra dieta habitual, especialmente cuando está de temporada. Al comerla, ingerimos agua (su principal componente), vitaminas A y C, carbohidratos simples y complejos y minerales como el potasio y el fósforo, muy importante para cuidar nuestros huesos y dientes. Sin embargo, la característica más sobresaliente de las ciruelas es su probada eficacia como laxante natural.

Esta cualidad se debe a dos razones: una destacada presencia de fibra dietética (incluida la pectina) y de sorbitol, un hidrato de carbono muy utilizado como edulcorante en infinidad de productos *light* que está presente de manera natural en algunos alimentos. Según explica la Federación Española de Nutrición, tiene una leve acción laxante que se potencia cuando la consumimos junto con fibra, que favorece el tránsito intestinal.

¿Es igual de eficaz una ciruela fresca que una pasa? No, porque su perfil nutricional es distinto. Las pasas contienen mucha menos agua que las frescas y concentran una mayor cantidad de nutrientes. En 100 gramos de ciruelas deshidratadas hay cinco veces más fibra y sorbitol que en 100 gramos de ciruelas frescas. De ahí que se las recomiende en caso de estreñimiento. Pero también concentran el resto de los nutrientes, por lo que hay que consumirlas con moderación: tienen, por ejemplo, cuatro veces más azúcar y cinco veces más calorías.



# Perfume italiano para pizzas

Si te gustan los sabores fuertes, la gastronomía italiana guarda un secreto: el aceite picante, que tanto juego da a la hora de comer panes, pizzas y tostas. Allí, la costumbre de añadir chispas de sabor a estos platos está muy extendida y **no hay restaurante o casa de comidas que no ofrezca una botella de *olio piccante* u *olio al peperoncino*** para alegrar nuestra experiencia en la mesa.

¿Qué contiene este aliño? La respuesta rápida es aceite de oliva y condimentos que pican (como los chiles o la cayena), aunque, tratándose de Italia —el tercer productor mundial de aceite de oliva y uno de los países que cuentan con más variedades—, la cuestión no es tan sencilla como parece. **Según el tipo de aceite y de picante que usemos, el resultado será diferente.** En busca de la receta original, hemos encontrado unas cuantas propuestas para experimentar en la cocina. Ideas hay muchas, pero tienen un elemento común: siempre deben emplearse ingredientes de calidad. Cuanto mejor sea el género, mejor será el resultado.

El maestro pizzero Silvio Cicchi lo prepara al estilo suave y sin demasiados elementos: usa un litro de aceite de oliva virgen extra, 100 gramos de pimienta italiana (picante), un diente de ajo y romero (al gusto). **Aconseja secar los pimientos previamente** (bien al sol o bien en el horno) **para quitarles humedad**, reducir el riesgo de bacterias y conseguir un sabor más concentrado. Luego, los pica en trozos pequeños y los introduce, con las semillas, en una botella o recipiente de cristal. Añade el diente de ajo cortado en láminas finas, el romero, e incorpora el aceite. Tapa bien el recipiente y **deja reposar la mezcla durante tres semanas en un sitio oscuro**, a temperatura ambiente.

**Si queremos una versión más picante**, podemos reducir la cantidad de aceite y aumentar la de pimienta, emplear chiles, cayena o guindillas, o añadir pimienta en granos. Otra opción es calentar el aceite a fuego suave durante tres minutos, verterlo así (templado) sobre los pimientos troceados y dejarlo reposar durante un mes. Las hierbas aromáticas también son bienvenidas, desde el laurel hasta el tomillo, aunque no conviene excederse, ni con las cantidades ni con las mezclas. Como los buenos perfumes, **el mejor aceite picante es aquel que no enmascara el sabor de los alimentos** a los que se añade, sino que realza su gusto.



## LIMA DEDO: UN CAVIAR QUE SE CULTIVA EN MACETA

**D**e la alimentación indígena a la cocina de los grandes chefs y del crecimiento silvestre al cultivo organizado. Así es el viaje que ha experimentado este producto en los últimos 20 años, un recorrido que lo ha sacado de su entorno natural, las zonas subtropicales de Australia, para sorprender a los comensales de diversas ciudades del mundo. Hablamos del *microcitrus australasica*, más conocido como lima dedo, un sorprendente fruto que **pertenece a la familia de los cítricos y cuya textura y aspecto recuerdan mucho al caviar.**

La lima dedo o *finger lime* tiene la forma y el tamaño de un dedo de la mano, pero esta curiosidad, que le da su nombre, no es su rasgo más sobresaliente. Lo que nos fascina de este alimento está en su interior: **una pulpa fresca, jugosa y efervescente formada por decenas de globitos que, al comerlos, estallan en la boca** y estimulan los sentidos. De sabor un tanto ácido, el jugo resulta muy refrescante al paladar, una cualidad que convierte a esta fruta en el acompañamiento ideal de numerosos platos de carne y pescado, y también en un estupendo ingrediente para ensaladas, bebidas y cócteles.

Además, existen variedades de diferentes colores que van del amarillo claro y el verde intenso al naranja y al púrpura, lo que alimenta la creatividad de los cocinillas a la hora de diseñar sus platos. Eso sí, al igual que las huevas de esturión, no es un ingrediente barato. **En Europa cuesta más de 100 euros el kilo y no es fácil de conseguir.** La buena noticia es que ya hay árboles de este fruto en España y pueden comprarse en algunos de nuestros viveros. Si te gusta la jardinería y no tienes prisa por degustar un manjar, ya lo sabes: este caviar se cultiva en maceta.

**H**ay muchas historias curiosas sobre el rape, pero quizá la que más sorprende es la de su boca. Se dice que sus grandes dimensiones le permiten comer peces del mismo tamaño. Sin embargo, no es esta, sino su cola, lo que ha convertido a este animal en uno de los pescados blancos más apreciados de España. De forma cilíndrica y carne compacta, delicada y sabrosa, la cola del rape nos ofrece tantas posibilidades en la cocina como beneficios nutricionales.

Y como alcanza grandes dimensiones (un rape puede medir entre 1,5 y 2 metros de longitud), resulta perfecta para hacer al horno rellena.

Magro, ligero y rico en algunos minerales (incluido el calcio), el rape nos aporta proteínas de elevado valor biológico y nos permite elaborar platos ligeros y sabrosos. Un filete de 100 gramos a la plancha contiene apenas 87 calorías. Su sabor se realza fácilmente con zumo de limón y algunas hierbas aromáticas, y se puede acompañar con una ensalada o con un popurrí de hortalizas salteadas. También se puede hacer a la parrilla, al vapor o al horno, acompañado de verduras asadas. En cualquiera de los casos, será una opción estupenda para quienes siguen una dieta de control de peso o para quienes tengan el estómago delicado.

La complejidad nutricional, pero también gastronómica, comienza

con las guarniciones y las salsas. Nutritivamente, no es lo mismo acompañar el plato con patatas, pastas o arroces, que emplear verduras o dar sabor (y consistencia) con salsas y natas en lugar de usar un hilo de aceite de oliva. Este pescado se adapta muy bien a numerosas recetas —desde el relleno de unos canelones hasta empanado o asado con setas, pimienta o lima— y, por tanto, es capaz de satisfacer nuestras preferencias culinarias y nuestras necesidades nutricionales.

### LOS FAVORITOS DE LA FAMILIA

El rape, también conocido como sapo, pejesapo o pixín, engloba a una gran familia de peces, los lófidos, en la que hay más de 250 miembros distintos. Pero tranquilo, que no los comemos todos. De hecho, en las pescaderías de nuestro país encontramos principalmente dos tipos: el rape blanco (o común) y el rape negro (también llamado "el de los pies pequeños"). Ambos se pescan en aguas atlánticas, tienen éxito entre los niños (ya que sus filetes no contienen espinas) y se prestan a un sinnúmero de preparaciones. Entre las más tradicionales, encontramos las siguientes:

**Caldeirada de rape.** El pescado se cuece junto a unas patatas y se acompaña con un refrito de cebolla, ajo y pimentón. Sano y delicioso.

**Rape a la catalana.** En esta receta, se cocina frito y se sirve acompañado de

# RAPE, EL PESCADO QUE SE COME POR LOS PIES

No resulta el más atractivo del mar, pero sí el más coqueto de la pescadería: su amplia sonrisa siempre llama la atención. Además, es generoso: se presta a muchas recetas, es un alimento saludable y de él se aprovecha todo, sobre todo la cola!



cebolla, vinagre y laurel. El toque de distinción se lo da un poco de chocolate rallado.

### **Cazuela de rape melillense.**

En este caso, las colas de rape se cuecen con pimienta, tomate, ajo, guisantes, comino y pimienta negra.

**Ceviche.** El rape se acompaña de otros pescados como el verdel y el salmón, cortados en pequeños dados que

se maceran en zumo de limón o vinagre, y se sirven con cilantro, aguacate, cebolla y tomates frescos, también cortados en trozos muy pequeñitos. Es un plato típico de la gastronomía peruana.

### **Rape a la americana.**

En este caso, se dora con un poco de aceite. A continuación se le añade ajo y diversas hierbas aromáticas, se

flamea con brandy y se sirve acompañado de salsa de tomate.

### **CONSERVALO BIEN**

El pescado es un alimento muy perecedero, y el rape no es la excepción. Por eso resulta importante preservarlo correctamente:

- Tras la compra, conviene limpiarlo y eviscerarlo (si no lo han hecho en la pescadería) y lavarlo antes de introducirlo en la nevera.

- Debemos colocarlo en un recipiente tapado en la parte más fría, a una temperatura de entre 2 y 4°C, para evitar alteraciones en la carne del pescado e impedir que su olor se esparza por el frigorífico, afectando a otros alimentos.
- Para consumirlo en óptimas condiciones, no deben pasar más de dos días. Si queremos conservarlo más tiempo, lo mejor es congelarlo (o adquirirlo ya congelado).